



# MENÚ SEMANAL



@osjirobotics\_cl



www.osojimix.com

# ¿QUÉ VAMOS A COCINAR HOY?

**LUNES:** CREMOSO DE MOTE Y ZAPALLO

---

**MARTES:** CREMA DE GARBANZOS CON PEBRE DE CHORICILLOS

---

**MIÉRCOLES:** GRATIN DE BROCOLI Y COLIFLOR  
CON SALSA BLANCA

---

**JUEVES:** LASAÑA DE BOLOÑESA CON CHAMPIÑONES

---

**VIERNES:** BUDIN DE ATUN

---

**SÁBADO:** TARTA DE POLENTA CON PESTO DE RUCULA,  
ALBAHACA Y TOMATES CHERRYS

**POSTRE:** HELADO DE MANJAR

**PICOTEO:** CEVICHE DE PALMITOS CON PURE DE PALTAS

---

**DOMINGO:** MONGOLIAN BEEF

**POSTRE:** MOUSSE DE MARACUYÁ Y CHOCOLATE

**PICOTEO:** CARPACCIO DE LOCOS Y SALSA DE CILANTRO

---

 **OSOJI**  
*mix*

**LUNES**



# CREMOSO DE MOTE Y ZAPALLO

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 500 gr. de mote
- 1200 gr. de agua
- 100 gr. de cebolla en trozos
- 300 gr. de zapallo
- 40 gr. de aceite de oliva
- 1 cda. de concentrado de verduras
- 250 gr. de leche
- 120 gr. de crema
- 100 gr. de queso parmesano en trozos
- Perejil a gusto

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Rallar el queso parmesano 8 segundos/velocidad 8. Reservar.
2. Con el canastillo en el vaso, vaciar el mote sobre éste y agregar el agua junto con la sal. Programar 40 minutos/100°C/velocidad 2. Retirar y reservar el mote.
3. Poner en el vaso la cebolla, el zapallo, el aceite de oliva, el concentrado de verduras y triturar 6 segundos/velocidad 6. Luego, cocinar 10 minutos/100°C/giro inverso/velocidad 1.
4. Insertar la mariposa en las cuchillas, adicionar la leche y programar 10 minutos/90°C/giro inverso/velocidad 1.
5. Una vez pasado el tiempo, adicionar el mote reservado, la crema y cocinar nuevamente por 10 minutos/100°C/giro inverso/velocidad 1,5. Finalizar sumando el queso rallado y mezclar 5 segundos/giro inverso/velocidad 3.
6. Verter en una fuente, espolvorear el perejil picado y queso parmesano a gusto. Servir caliente.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/cremoso-de-mote-y-zapallo/>

# MARTES



# CREMA DE GARBANZOS CON PEBREDE CHORICILLOS



Tiempo total:  
1hr 45min



Cocina:  
Guisos y  
legumbres

Raciones:  
4 personas



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

Para el remojo:

- 300g de garbanzos
- 1000g de agua caliente
- 1 pizca de sal

Para la crema:

- 1400g de agua
- 1 cebolla partida en cuartos
- 1 cda de concentrado de verduras
- 1 cda de pasta de ajo
- 1/2 cdta de merkén
- 2 hojas de laurel

- sal y pimienta

Para el pebre de choricillo:

- 2 choricillo cortados en rodajas
- 1 cebollín
- 1 tomate en cuartos
- 1/2 diente de ajo
- 1 cda de vinagre
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/4 cda de ají en pasta
- sal a gusto

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Para el remojo: Lavar los garbanzos y dejar en los 1000 g de agua con sal durante 10 horas
2. Una vez pasado el tiempo, poner en el vaso los 1.400 g de agua y programar 12 minutos/ 100°C/ velocidad 1
3. Colar los garbanzos en el canastillo y reservar.
4. Para la crema: Vaciar en el vaso la cebolla e introducir el canastillo con los garbanzos, sal y hoja de laurel. Programar 45 minutos/ 100°C/ giro inverso/ velocidad 1.
5. Luego, añadir 300 g de agua hirviendo, sin superar la marca de los 2 litros del vaso, y volver a programar 30 minutos/ 100°C/ giro inverso/ velocidad 1.
6. Retirar el canastillo y verter el agua de cocción en un jarro.
7. Poner en el vaso los garbanzos con la cebolla, el concentrado de verduras, la pasta de ajo, merkén, sal y pimienta. Triturar 2 minutos/ velocidad 8.
8. Añadir el agua de cocción según la consistencia que se desee obtener. Volver a programar 30 segundos/ velocidad 10 para unir bien. Reservar.
9. Para el pebre: En un sartén o plancha caliente, cocinar las rodajas de choricillo hasta dorar. Retirar del fuego y dejar enfriar.
10. Poner el resto de los ingredientes en el vaso y programar 7 segundos/ velocidad 5.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/crema-de-garbanzos-con-pebre-de-choricillos-2/>

**OSOJI**  
mix

“Nadie nace siendo un gran cocinero,  
se aprende intentando.”



**MIÉRCOLES**



# GRATIN DE BROCOLI Y COLIFLOR CON SALSA BLANCA



Tiempo total:  
35min



Cocina:  
Plato de Fondo

Raciones:  
6 personas



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 200g de queso parmesano
- 500g de agua
- 500g de coliflor separados los ramilletes
- 500g de brócoli
- 50g de harina
- 40g de mantequilla
- 500g de leche
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto
- Nuez moscada a gusto

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso #200 de queso parmesano y ralle 8 segundos/velocidad 7. Vierta en un bol y reserve.
2. Ponga en el vaso agua y sitúe la vaporera en su posición. Disponga la coliflor (separados los ramilletes), el brócoli y tape. Programe 35 minutos/Temperatura vapor/velocidad 2.
3. Retire la vaporera y reserve los ramilletes, deseche el agua de la cocción del vaso.
4. Ponga en el vaso sin lavar, harina, mantequilla, leche, 1/2 cucharadita de sal y pimienta negra a gusto. Programe 9 minutos/90°C/velocidad 3.
5. Añada nuez moscada a gusto, el queso rallado reservado y mezcle 5 segundos/velocidad 5.
6. Precaliente el horno con grill a 200°C.
7. Ponga los ramilletes en una fuente de horno, cubra con la salsa y espolvoree con el queso rallado restante. Sitúe en el horno durante aprox. 10 minutos o hasta que esté dorado.
8. Sirva inmediatamente.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/gratin-de-brocoli-y-coliflor-con-salsa-blanca/>



¡AHORA TENDRÁS TODOS LOS INGREDIENTES  
PARA PREPARAR TUS RECETAS FAVORITAS  
EN LA PUERTA DE TU CASA!



**COMPRA LOS  
INGREDIENTES  
DE TUS RECETAS DESDE  
[www.osojimix.com](http://www.osojimix.com)**

[Ingresa aquí y mira cómo hacerlo](#)

**JUEVES**



# LASAÑA DE BOLOÑESA CON CHAMPIÑONES



Tiempo total:  
1hr 20min



Cocina:  
Plato de Fondo

Raciones:  
8 porciones



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 150 - 200g de queso en trozos 3 cm de su preferencia
- SALSA BOLOÑESA:**
- 200g de champiñones frescos en trozos
  - 130g de zanahorias en trozos
  - 130g de cebolla en trozos
  - 1 diente de ajo
  - 1 pimentón verde italiano en trozos o bien 1 trozo de apio
  - 400g de tomate triturado en conserva
  - 50g de aceite de oliva
  - 500g de posta picada en cubitos muy chicos
- 1 cubo de caldo de carne
  - 1 cucharadita de orégano seco
  - 1 hoja de laurel seca
  - 1 - 2 pellizcos de pimienta molida
- SALSA BECHAMEL:**
- 800g de leche
  - 60g de mantequilla
  - 70g de harina
  - 1/2 cucharadita de sal
  - 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
- MONTAJE:**
- 18 láminas de lasaña secas precocidas

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso el queso y ralle 15 segundos/velocidad 10. Retire a un bol y reserve.
2. SALSA BOLOÑESA: ponga en el vaso los champiñones, las zanahorias, la cebolla, el ajo, el pimentón verde y troce 5 segundos/velocidad 5.
3. Incorpore el tomate triturado, el aceite y sofría 7 minutos/120°C/velocidad 1.
4. Añada la carne picada, el cubo de caldo, el orégano, el laurel y la pimienta. Antes de cerrar, con la ayuda de la espátula, revuelva la carne con los ingredientes que agregamos al vaso, para incorporarlo a la salsa, luego programe con el canastillo sobre la tapa y rehogue 25 minutos/120°C/Giro inverso/velocidad 1.
5. Retire del vaso y reserve.
6. SALSA BECHAMEL: ponga en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, 20-30 g del queso rallado reservado, la sal, la nuez moscada y programe 10 minutos/100°C/velocidad 3.
7. MONTAJE: precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente una fuente de horno con mantequilla.
8. Cubra el fondo de la fuente con una capa fina de salsa boloñesa. Ponga una capa de placas de lasaña secas encima de la salsa, cubra con otra capa de salsa boloñesa, espolvoree con queso rallado y cubra con una capa de bechamel.
9. Repita el proceso hasta que haya usado todos los ingredientes.
10. Termine con una capa de bechamel, espolvoree con queso rallado y reparta trocitos pequeños de mantequilla por encima.
11. Hornee durante 30 minutos (180°C). Deje reposar la lasaña 10 minutos, corte en porciones y sirva.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/lasana-de-bolonesa-con-champinones/>

**VIERNES**



# BUDIN DE ATUN



Tiempo total:  
20min



Cocina:  
Plato de Fondo

Raciones:  
6 porciones



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 20g de mantequilla
- 150g de queso parmesano cortado en trozos de 3 cm aprox.
- 70g de zanahoria cortada en trozos
- 45g de pimentón rojo cortado en trozos y sin pepas
- 100g de apio pelado y cortado en trozos
- 40g de aceite de oliva
- 200g de leche
- 30g de harina
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada
- 350-400g de lomos de atún en agua drenado
- 2 huevos

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Precaliente el horno a 180°C. Enmantequille una fuente para horno. Reserve.
2. Ponga en el vaso el queso y ralle 10 segundos/velocidad 5-10 progresivamente. Retire y reserve en un bowl.
3. Ponga en el vaso la zanahoria, el pimentón, el apio, el aceite y triture 5 segundos/velocidad 5.
4. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
5. Sofría 8 minutos/120°C/velocidad 1. Retire y reserve en un bowl.
6. Ponga en el vaso la leche, la mantequilla, la harina, la sal, la pimienta, la nuez moscada y programe 5 minutos/90°C/velocidad 4.
7. Agregue al vaso el sofrito, el atún, los huevos, 3/4 del queso rallado reservado y mezcle 5 segundos/Giro inverso/velocidad 5 .
8. Vierta la mezcla en la fuente para horno preparada y espolvoree con el queso rallado restante. Hornee 20-25 minutos (180°C).
9. Retire del horno y sirva caliente o tibio.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/budin-de-atun/>

**SÁBADO**



# TARTA DE POLENTA CON PESTO DE RUCULA, ALBAHACA Y TOMATES CHERRYS



Tiempo total:  
50min



Cocina:  
Guarniciones

Raciones:  
5 personas



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 70g de queso parmesano en trozos de 3 cm
- 60g de queso gruyere en trozos de 3 cm
- PARA LA MASA
- 175g de leche líquida
- 175g de agua
- 5g de sal mar
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 35g de mantequilla
- 90gde polenta
- PESTO DE RUCULA Y ALBAHACA
- 15g de almendras
- 40g de rúcula sin tallo
- 20g de hojas de albahaca
- 50g de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 100g de tomates cherry

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso el queso parmesano y ralle 15 seg/vel 10. Retire y reserve en un bol.
2. Ponga en el vaso el queso gruyere y ralle 5 seg/vel 6. Retire y reserve en otro bol. Lave el vaso.
3. Para la masa: Ponga en el vaso la leche, el agua, la sal, la pimienta, la mantequilla y cocine 6 min/90°C/vel 1.
4. Añada la polenta y programe 10 min/90°C/vel 1.
5. Añada 30 g de queso parmesano rallado y mezcle 10 seg/vel 4.
6. Vierta la polenta sobre un molde rectangular de 35 x 11 cm y humedezca una espátula para poder extender con mayor facilidad la polenta, con la espátula haga mayor presión en el centro de la tarta para que así los bordes queden un poco más gruesos.
7. Para pesto de rúcula y albahaca: Ponga en el vaso las almendras, la rúcula, la albahaca el aceite, la sal, el queso parmesano restante y triture 10 seg/vel 7. Vierta el pesto sobre la polenta y extiéndalo.
8. Espolvoree el queso gruyere rallado sobre el pesto y distribuya los tomates cherry partidos por la mitad.
9. Precaliente el horno a 200°C.
10. Hornee 20 minutos (200°C) o hasta que esté levemente dorado. Sirva caliente
11. **Nota:** puedes cubrir previamente el molde con un papel para hornear, para evitar que durante el gratinado, el aceite se pierda.



## LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/tarta-de-polenta-con-pesto-de-rucula-albahaca-y-tomates-cherrys/>



# POSTRE

## HELADO DE MANJAR

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 400g de leche
- 200 g de crema 35% de grasa
- 6 yemas de huevo
- 50g de azúcar
- 1 pizca de sal
- 300g de manjar



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Ponga en el vaso la leche, la crema, las yemas, el azúcar y la sal. Programe 7 minutos/90°C/velocidad 4.
2. Añada el manjar y mezcle 10 segundos/velocidad 4.
3. Vierta la mezcla en bandejas de cubitos de hielo, deje enfriar e introduzca en el congelador durante 12 horas.
4. Ponga en el vaso los cubitos de crema congelada y triture 30 segundos/velocidad progresiva de 5-10.
5. Con la espátula, baje el helado hacia el fondo del vaso y triture 30 segundos/velocidad 10.
6. Sirva inmediatamente.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/helado-de-manjar/>

# PICOTEO

## CEVICHE DE PALMITOS CON PURE DE PALTAS

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 1 cebolla morada pelada y partida en 4
- 1 taza de hojas de cilantro
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 tazas de palmitos cortados en cubitos
- 2 paltas maduras
- Sal y pimienta a gusto
- Tomatitos cherry cortados en 2 para decorar



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. En el vaso disponer la cebolla, picar por 6 Segundos/Velocidad 5 cubrir con bastante sal y dejar reposar por 5 minutos. Lavar con abundante agua fría y dejar estilar.
2. En el vaso, ponga las hojas de cilantro junto con el aceite de oliva, el jugo de limón (reserve 1 cda), la sal y la pimienta. Procesar por 20 Segundos/Velocidad 6.
3. Mezclar con la cebolla y el palmito.
4. En el vaso, poner las paltas sin huesco y peladas, sumar el jugo de limón reservado y salpimentar. Procesar 15 Segundos/Velocidad 8.
5. En una copa, situar 3 cdas. del puré de paltas, luego el cebiche de palmitos y cubrir con más palta. Decorar con una mitad de tomatito Cherry. Servir.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/ceviche-de-palmitos-con-pure-de-paltas/>

# DOMINGO



# MONGOLIAN BEEF



Tiempo total:  
20 min



Cocina:  
Plato de Fondo

Raciones:  
4 porciones



Dificultad  
Baja

## INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 630gde posta negra
- 35g maicena
- 12g jengibre
- 10g ajo
- 1 cda aceite maravilla
- 1/2 taza agua
- 1/2 taza azúcar morena
- 1/2 taza soya
- 1 cebollín solo la parte verde

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Partimos cortando la carne en tiras delgadas de aproximadamente 4 cm de grosor, agregamos la carne a una bolsa y le agregamos los 35 g de maicena, cerramos la bolsa y movemos hasta que toda la carne quede apanada en maicena.
2. Calentamos una sartén con aceite, doramos las tiras de carne y reservamos.
3. Luego, cortamos la parte verde del cebollín en tiras de 3 cm y reservamos.
4. Agregamos al vaso el jengibre, el ajo y cortamos programando 5 segundos/velocidad 5, bajamos los restos de las paredes con una espátula y agregamos 1 cucharada de aceite. Sofreímos 2 minutos/115°C/velocidad 0,5.
5. Agregamos al vaso el agua, la soya, el aceite y calentamos programando 8 minutos/110°C/velocidad 1.
6. Cuando finalice el tiempo, incorporamos la mariposa al vaso agregamos, la carne, el cebollín y programamos 3 minutos/160°C/velocidad 1,5 giro inverso.
7. Servimos en una fuente y acompañamos con arroz.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/mongolian-beef/>

# POSTRE

## MOUSSE DE MARACUYÁ Y CHOCOLATE

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- 375g de chocolate semi amargo
- 250g de pulpa de maracuyá
- 800g de crema fría
- 390g de leche condensada
- 30g de agua
- 120g de azúcar



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Poner en el vaso el chocolate, 300 gr. de crema y programar 4 minutos/60°C/velocidad 1. Verter en pocillos individuales o sobre un copón como base. Llevar al refrigerador por 30 minutos para enfriar.
2. Para la mousse de maracuyá, lavar el vaso y agregar la pulpa de la fruta. Programar 6 segundos/giro inverso/velocidad 4. Con la ayuda del canastillo, colar y reservar la pulpa y pepas por separado.
3. Con la mariposa en las cuchillas, añadir la crema fría y batir sin tiempo/velocidad 4 sin la tapa de medir, hasta que la crema esté batida. Añadir por el orificio de la tapa la leche condensada, mezclando sin tiempo/velocidad 1.
4. Luego, sumar la pulpa de maracuyá y unir por 1 minuto/velocidad 4. Verter la preparación sobre la base de chocolate. Reservar.
5. Con el vaso limpio, añadir las pepas de maracuyá reservadas junto con el agua y el azúcar. Programar 10 minutos/90°C/velocidad 1 sin tapa de medir, para formar un almíbar ligero. Finalizar decorando los vasos o copón con el almíbar. Llevar al refrigerador durante 4 horas y retirar un par de minutos antes de servir



LINK A LA RECETA:

<https://osojimix.com/mousse-de-maracuya-y-chocolate/>

# PICOTEO

## CARPACCIO DE LOCOS Y SALSA DE CILANTRO

### INGREDIENTES Y LISTA DE SUPERMERCADO

- Locos cocidos
- Jugo de limón
- Sal

#### Salsa de Cilantro:

- 1 atado de cilantro
- 3 ajíes verdes partidos sin semillas ni venas
- 3 cebollines en rodajas
- 100ml de crema
- 1 taza de mayonesa
- Sal
- pimienta



### PREPARACIÓN PASO A PASO:

1. Cortar los locos en láminas muy finas.
2. Poner las láminas de locos en una fuente. Aliñar con jugo de limón, sal y aceite de oliva.
3. Servir con bañado con la salsa de cilantro, la que se hace poniendo en el vaso el cilantro, el ají, cebollín. Programar 10 segundos/Velocidad 5. Agregar mayonesa, crema, sal y pimienta. Licuar en Función Sopa 1 minuto/ Velocidad progresiva hasta 10.



**LINK A LA RECETA:**

<https://osojimix.com/carpaccio-de-locos-y-salsa-de-cilantro/>

“La cocina es el corazón  
del hogar”





Nuestras chefs te acompañarán  
**en todo momento**

Síguenos en redes sociales  
y disfruta más contenidos



[https://www.instagram.com/osojirobotics\\_cl/](https://www.instagram.com/osojirobotics_cl/)

<https://www.facebook.com/osojibots/>

<https://www.youtube.com/channel/UCdpNoaRjPQchDeIPjpyz3mQ>

Revisa los menús de  
las semanas anteriores

<https://osojimix.com/recetas-semanales/>

**Chef**  
**Cote Zabaleta**  
Cocina Internacional

**Chef**  
**Cecilia Cruz**  
Cocina Chilena